

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK GULUNGAN PINGGANG PADA CABANG OLAHRAGA GULAT



AMELLIA SOFIA DAMAYANTI

6315160916

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

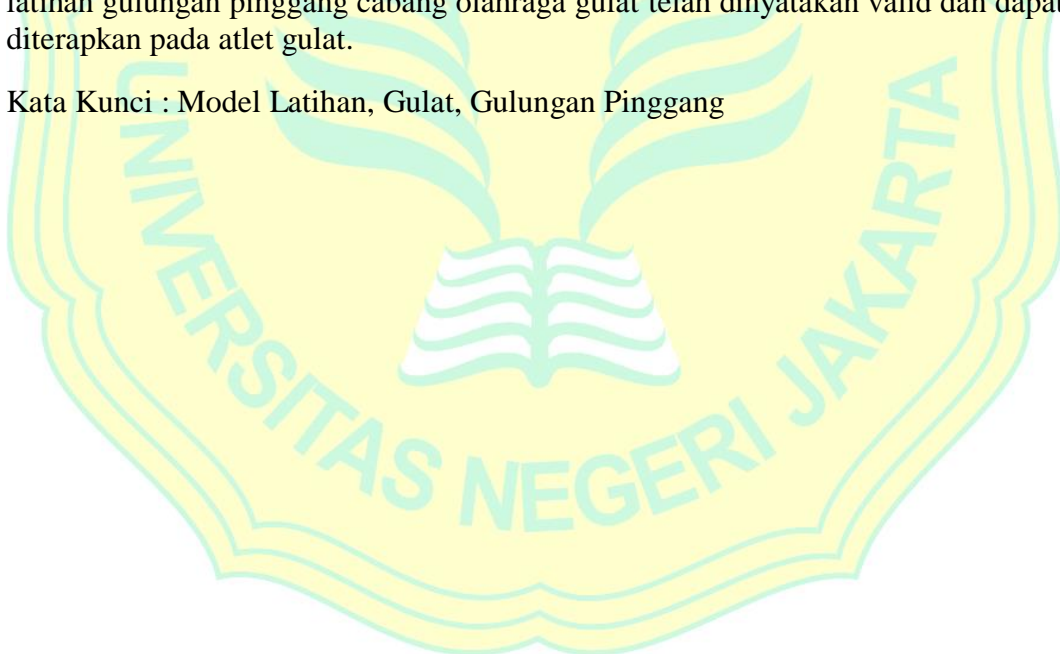
JANUARI, 2021

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK GULUNGAN PINGGANG PADA CABANG OLAHRAGA GULAT

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan variasi model latihan gulungan pinggang pada olahraga gulat. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli – Desember 2020 di Sekolah PGRI, Kab.Bogor. Yang menjadi subjek dari penelitian ini yaitu atlet gulat dengan sampel berjumlah 2 orang. Pada penelitian ini peneliti bekerjasama dengan 3 ahli/pakar dalam bidang olahraga Gulat. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi oleh ahli cabang olahraga Gulat. Dalam membuat pengembangan model latihan gulungan pinggang cabang olahraga gulat penelitian ini menggunakan rancangan sugiyono, melalui 5 tahapan terdiri dari Potensi dan Masalah, Pengumpulan Data, Desain Produk, Validasi Desain, dan Revisi Desain. Sehingga menghasilkan produk berupa pengembangan bentuk latihan gulungan pinggang pada olahraga gulat sebanyak 13 model latihan dari 15 model latihan yang di buat. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa model latihan gulungan pinggang cabang olahraga gulat telah dinyatakan valid dan dapat diterapkan pada atlet gulat.

Kata Kunci : Model Latihan, Gulat, Gulungan Pinggang



THE DEVELOPMENT OF A WAIST ROLLING ENGINEERING TRAINING MODEL IN A WRAPPING BRANCH

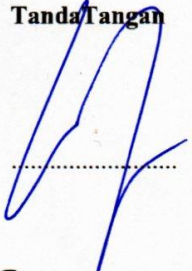
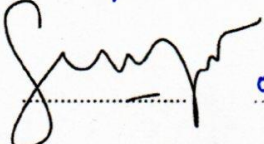
Abstract

The purpose of this study was to produce variations in waist roll training models in wrestling. This research was conducted in July - December 2020 at the PGRI School, Bogor Regency. The subjects of this study were wrestling athletes with a sample of 2 people. In this study, researchers collaborated with 3 experts / experts in the field of wrestling. The validation test used in this study is to use the justification test by wrestling sports experts. In developing the waist roll training model in the sport of wrestling, this study used the Sugiyono design, through 5 stages consisting of Potentials and Problems, Data Collection, Product Design, Design Validation, and Design Revision. So as to produce a product in the form of developing the form of waist roll training in wrestling as many as 13 training models from the 15 training models made. Based on the results of the study, it is proven that the wrestling sport waist roll training model has been declared valid and can be applied to wrestling athletes.

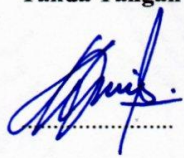

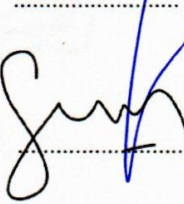
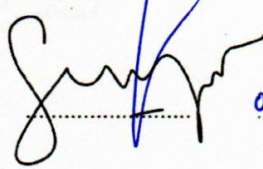

Keywords: *Exercise Model, Wrestling, Waist Rolls*



**LEMBARAN PERSETUJUAN SKRIPSI
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 197205042005011002		16/02/21
Pembimbing II		
<u>Drs. Iman Sulaiman, M.Pd</u> NIP. 196306271988031001		04/02/2021

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Hidayat Humaid, M.Pd</u> NIP. 196302101988031001	Ketua		04/02/2021
<u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP. 198506182015041002	Sekretaris		11/02/2021
<u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 197205042005011002	Anggota		16/02/21
<u>Drs. Iman Sulaiman, M.Pd</u> NIP. 196306271988031001	Anggota		04/02/2021
<u>Drs. Endang Darajat, M.KM</u> NIP. 196806041994031002	Anggota		11/02/2021

Tanggal Lulus: 27 Januari 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 12 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



(Amellia Sofia Damayanti)

No.Reg 6315160916



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Amellia Sofia Damayanti
NIM : 6315160916
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : amelliasofia@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**Pengembangan Model Latihan Teknik Gulungan Pinggang Pada Cabang Olahraga
Gulat**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Maret 2021

Penulis

(Amellia Sofia Damayanti)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan nikmat-Nya. Shalawat serta salam selalu tercurah pada Rasulullah Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat dan pengikutnya. Sehingga dalam penyusunannya. Peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan model Latihan Teknik Gulungan Pingang Pada Cabang Olahraga Gulat”. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis sampaikan ucapan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan selaku Dosen Pembimbing I yang rela meluangkan waktunya untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi, Bapak **Drs. Iman Sulaiman, M.Pd** selaku Dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi, Bapak **Drs. Endang Darajat, M.KM** selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan pengarahan selama masa perkuliahan, **Kedua Orang tua** dan **Adik** yang dengan tulus selalu memberi doa dan semangat yang tak henti selama proses pembuatan skripsi, **Teman-teman** yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 12 Januari 2021

A.S.D

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KAJIAN TOERITIK.....	6
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	14
C. Kerangka Teoritik	15
1. Hakikat Model Latihan.....	15
2. Hakikat Latihan	17
3. Hakikat Gulat	24
4. Hakikat Gulungan Pinggang	36
D. Rancangan Model.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Karakteristik Subjek Penelitian.....	41
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	42
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	46
A. Hasil Pengembangan Model	46
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	46

2. Model Final	49
B. Kelayakan Model	62
C. Pembahasan.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	72



DAFTAR GAMBAR

Gambar: 2.1 Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i>	8
Gambar 2.2 Model Hannafin & Peck.....	10
Gambar 2.3 Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i>	12
Gambar 2.4 Latihan Gulungan Pinggang.....	15
Gambar 2.5 Teknik Gaya Greco	27
Gambar 2.6 Teknik Gaya Bebas	28
Gambar 2.7 Teknik Angkatan.....	29
Gambar 2.8 Teknik Tarikan Tangan	30
Gambar 2.9 Teknik Bantingan	31
Gambar 2.10 Teknik Kunci.....	31
Gambar 2.11 Teknik Gulungan.....	32
Gambar 2.12 Matras Gulat.....	35
Gambar 2.13 Gerakan Teknik Gulungan Pinggang	37
Gambar 2.14 Otot Manusia.....	39
Gambar 3.1 Bagan Rancangan Model <i>Flow Chart</i>	43
Gambar 4.1 Model Latihan Tabrakan Pinggang <i>Pull The Leg Right Left</i>	49
Gambar 4.2 Model Latihan Tabrakan Pinggang <i>Step Side</i>	50
Gambar 4.3 Model Latihan Tabrakan Pinggang <i>Jump Over The Ball</i>	51
Gambar 4.4 Model Latihan Tabrakan Pinggang dengan <i>Elastic Band</i>	52
Gambar 4.5 Model Latihan Tabrakan Pinggang dengan <i>Zig Zag Run</i>	53
Gambar 4.6 Model Latihan Tabrakan Pinggang <i>Step The Leg Right Left</i>	54
Gambar 4.7 Model Latihan Gulungan Pinggang dengan Angkatan	55
Gambar 4.8 Model Latihan Gulungan Pinggang Tangan satu	56
Gambar 4.9 Model Latihan Gulungan Pinggang dengan Angkat Kaki	57
Gambar 4.10 Model Latihan Gulungan Pinggang dengan Lompatan.....	58
Gambar 4.11 Model Latihan Gulungan Pinggang dengan <i>Handspring</i>	59
Gambar 4.12 Model Latihan Gulungan Pinggang <i>Left Rotate</i>	60
Gambar 4.13 Model latihan Gulungan Pinggang dengan Robur	61

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Ahli Gulat.....	45
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	47
Tabel 4.2 Hasil Kesimpulan Uji Ahli Pengembangan Model Latihan	
Gulungan Pinggang.....	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Hasil Kesimpulan uji ahli Pengembangan Model	
Latihan Gulungan Pinggang.....	72
Lampiran 2 Uji Validasi Ahli Model Latihan Gulungan Pinggang	75
Lampiran 3 Surat Keterangan Validasi Ahli	78
Lampiran 4 Lisensi Pelatih.....	81
Lampiran 5 Biodata Ahli Gulat.....	84
Lampiran 6 Dokumentasi Validasi Ahli	88

